

医療

正しい治療

薬物療法 作用 副作用について

精神療法 認知療法 森田療法 カウンセリング

行動療法 代替療法 運動療法 和漢薬ほか

依存症 ①物質 ②プロセス(行動過程) ③関係、
専門病院 離脱回復施設

血液等定期検査 心理・知能検査 先進医療技術

暮らし

変化の波にのみ込まれない

食事 栄養バランスとカロリーの管理 糖尿病/痛風予防 腎・肝・すい臓機能 定期検査

睡眠 睡眠障害

運動・外出 体重管理 自立訓練 3500歩×2/日
(代謝を促進=減薬に効果)

金銭・財産管理 趣味

人

家族や他人と健全な関係を保つ

友だち・仲間 デイケア/デイホスピタル 作業所 自助グループ ボランティア ※職場・アルバイト 異性関係

家族 互いに自立した存在 適切な距離と援助 避難方法 イネイブラーにならない

共依存 カウンセラー



社会資源を活用

行政とつながる

行政 役所 保健所 保健師 精神保健福祉士 警察

経済 財産管理 障がい者年金 生命保険

法律 後見人

就労支援 NPO リワーク 地域活動支援センター

そのほか民間の支援団体 グループホーム

学習

最新かつ正しい知識・情報を得る

記録:ファイリング (処方箋・検査記録・領収書・睡眠生活記録など)

家族会(地域・病院・民間) 患者・当事者会(コンボ/みんなネット)

講演会・セミナー 病院 新聞 放送 書籍 情報誌 ネット

処方薬について (薬力価・CP換算・ZP換算・T-Max・半減期・減薬・断薬・離脱症状、ほか)

その他 医療用語について